

Поговорим о правильном питании

Казалось бы, даже малыш знает, что нужно мыть руки перед едой, есть не торопясь и употреблять только мытые ягоды и фрукты. Однако, увы, далеко не всегда, несмотря на многочисленные напоминания взрослых, "знаемое" оказывается "выполняемым".

Как приучить ребенка без напоминания соблюдать правила гигиены?



А что, если дать ребенку возможность самому контролировать и оценивать себя? Мы рекомендуем следующее:

Вместе с ребенком обсудите и сформулируйте "правила чистых рук", которые он будет соблюдать в течение недели. Например, "мыть руки перед едой", "мыть овощи и фрукты перед едой" и т.д.

А теперь предложите ребенку самостоятельно оценивать себя: если какое-то из правил он неукоснительно соблюдал в течение всего дня, он может поставить себе большую улыбку (в специальный "Дневник Мойдодыра"). Если мальчик или девочка один раз забыли о правиле (но все же

старались соблюдать его), то улыбка может быть поменьше. И даже если правило выполнялось всего один раз — это все равно стоит отметить, поставив маленькую улыбку. В конце недели нужно будет подвести итоги: сколько всего "заработано" улыбок, сколько из них больших, а сколько маленьких.

Ребенок отказывается завтракать по утрам?

Прежде всего, не следует предлагать завтрак только что проснувшемуся ребенку — скорее всего, он откажется от еды, так как чувство голода у него еще не возникло. Для пробуждения аппетита дайте ребенку выпить натощак кисло-сладкого сока. И подождите 30-40 минут, пока он будет умываться и собираться в школу или детский сад. Поможет здесь и утренняя гимнастика. Включите веселую музыку — пусть ребенок потанцует. После такой зарядки аппетит обязательно проснется!

Ребенок отказывается есть кашу?

Это полезное, вкусное и исконно российское блюдо сегодня стало редким в нашем повседневном рационе. "Щи да каша — пища наша", "Каша — матушка наша" — о былом величии и почете, которым удостаивалась каша, напоминают сегодня лишь пословицы и поговорки. Стоит ли удивляться тому, что большинство детей не

любит кашу и считает ее "невкусной", и вряд ли ваши утверждения о полезности этого блюда смогут изменить мнение ребенка.

Поэтому предложите ему самому придумать кашу! Для этого поставьте перед мальчиком или девочкой тарелку с кашей и рядом на блюдечках разложите разнообразные добавки, с помощью которых можно изменить вкус и цвет блюда: варенье, сухофрукты, орехи, семечки, сок черники или моркови, корицу и т.д. Расскажите о том, в каких количествах можно использовать эти добавки. А теперь предоставьте ребенку полную свободу — пусть он фантазирует и экспериментирует с многочисленными добавками. После того, как каша будет готова, нужно придумать ей название. Такая игра может превратить кашу в одно из самых любимых блюд ребенка.

Предложите ребенку самому придумать кашу! Предоставьте ребенку полную свободу — пусть он фантазирует и экспериментирует с многочисленными добавками. А когда каша будет готова, придумайте ей название.

Ребенок отказывается от супа, ест всухомятку?

Возьмите два воздушных шарика. Объясните ребенку, что шарик похож на желудок человека. Когда в него попадает пища, он увеличивается в размерах, а стенки его начинают сокращаться, чтобы пищу переварить. Теперь в один шарик-"желудок" налейте жидкость (это вместо жидкой каши или супа), а во второй поместите камушки (это вместо кусков хлеба). Обратите внимание детей на то, как по-разному выглядят "желудки": один — ровный, гладкий, второй — бугристый, неравномерно наполненный.

Предложите детям ответить на вопрос, какой человек будет легче двигаться, лучше себя чувствовать: тот, кто питается всухомятку, или тот, кто съел полноценный обед? Такая демонстрация может оказаться весьма убедительной и поможет изменить отношение ребенка к питанию. Для того чтобы "закрепить" воспитательный эффект, можно предложить ребенку придумать свой обед: нарисовать обеденный стол с блюдами, которые должны входить в состав обеда — закуску, первое, второе, десерт, а потом вместе с ребенком приготовить "нарисованный" обед.